# Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır?

## Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır?

**Safran**, ingilizce **Saffron**, latince **Crocus sativus**, Türkiye'dede yetişen bir bitki ve ondan elde edilen baharatada denmektedir.

**Safran** gıda, tıp, giyim sektöründe farklı özellikleri kullanılan bir bitki türüdür.

**Kök kelimesi Arapça sarı renk anlamına** gelen asfar (أَصْفَر) kelimesinden üretilmiş olup Arapça'da safran baharatı anlamına gelen za'feran (زَعْفَرَان) kelimesinin köküdür.

**Safranı tarihte ilk defa Asurlular** döneminden kalan 3000 yıl öncesi kaynaklarda, 90 kadar hastalık tedavisinde kullanılmıştır.

**Bir futbol sahası safran tarlasından** ancak yarım kilo safran elde edilebilir. Safranın perakende satış fiyatı kalitesine ve taze üretimden eskisine göre kg başına 10 bin dolara kadar çıkabilir.

Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır? | **Safran Bitkisi**

## Safran Nedir?

**Saffron** (Crocus sativus), süsengiller (Iridaceae) familyasından, sonbaharda çiçek açan, 20–30 cm boyunda, çiğdem (Crocus) cinsinden soğanlı bir kültür bitkisi ve bu bitkiden çıkarılan bir baharattır. Safran bitkisi yaprakları şerit seklinde, mor çiçekleri üç tepecikten oluşur.

Safranın kullanılabilir hali Çiçeği ve tepecikleri bitkiye bağlayan yaprak sapı da dahil olmak üzere erkek organları kurutulur.

Genellikle gıda boyası ve tat verici olarak kullanılmaktadır. Dünyada en çok İspanya, Fransa, İtalya ve İran'da yetiştirilir.

gram safran tozu elde etmek için 8 bin safran çiçeğine ihtiyaç vardır. İşin ilginç tarafı ise 1 gram safranı 100 bin litre suyu sarı rengine boyayabilir.

Gıdalara **altın sarısı rengi veren** safranın, saman ve iyot karışımı bir kokusu vardır.

Tıpta kullanılan safranın içindeki **krosin adı verilen karotenoit** bir boya maddesi gıdalara altın rengini vermektedir.

Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır? | **Kurutulmuş karışık Safran Bitkisi**

## Safran Nerede ve Nasıl Yetişir?

**Safran Güneşi seven bir bitkidir**. En elverişli yerler sıcak mevsimlerin geçtiği, gün ışığı alan yamaçlardır.En sevdiği yetiştiği toprak gevrek, gevşek, düşük yoğunluklu, iyi sulanmış ve iyi akaçlanmış, yüksek organik içerikli killi ve kalker topraktır.

Safranın çiçeklenme süresi 2 hafta kadardır. 150 gram çiçek 1 gram kuru lifi anca verir. 12 gram kuru safran ya da 72 gram taze toplanmış safranı elde etmek için 1 kg çiçek gerekir. Ortalama olarak taze toplanmış bir safranın çiçeği 0,03 gram  taze yada 0,007 gram kurusu verir.

Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır? | **Safran Bitkisi hasat zamanı**

## Safranın Kimyasal Yapısı ve Safran Nasıl saklanır?

Safranın içinde 150'den fazla uçucu ve aroma taşıyan bileşik ihtiva etmektedir. Bunların çoğu aralarında zeaksantin, likopen, ve değişik α- ve β-karoten de bulunan karotenoidlerdir. Safran altın sarısı yada turuncu rengini α-krosinden kaynaklanmaktadır.

Kurutulmuş safran yaprakları ve tozu özellikle pH değişmelerine karşı çok hassastır. Güneş ışığı ile oksitlendirici etmenlerin etkisiyle kimyasal olarak hemen parçalanır. Hava ile teması engellemek için hava geçirmez kaplarda saklanmalıdır. Safran ısıya karşı biraz daha dayanıklıdır.

## Safranın Faydaları nelerdir?

**Günlük kullanım 0.5 – 1 gr. asla geçmemelidir.**

- İştah açar, yeme isteğini arttırır.
- Hafızayı güçlendirebilir.
- Sinir sistemini korur ve Sinirleri uyarıcı etkisi ile vücuda dinçlik ve kuvvet verir.
- Safranın kokusu yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır.

- Rahim hareketlerini arttırır.Adet sancılarını azaltmakta da etkilidir.Aybaşı gecikmelerinde faydalıdır.Rahim kaslarını uyararak adet söktürücü etki gösteren safran, bu özelliği ile düşüğe de sebep olabileceği için hamileler tarafndan kullanılmamalıdır.
- Cinsel uyarıcılığı olabilir.
- Diş etlerini kuvvetlendirir ve dişeti ağrılarını azaltmada yardımcı olabilir.
- Karaciğer detokslarında faydalı olabilir.
- Üst solunum yolu hastalıklarında, Öksürük, bronşit ve astımda faydalıdır.
- Ateşi düşürür ve öksürüğü keser. Bu özelliği ile özellikle astım ve bronşitte faydalıdır.
- Yumurta sarısı ile beraber çıbanlara sürüldüğünde iyileştirebilir.
- Bal ile beraber karıştırıldığında kum dökmelerine iyi gelmektedir.

Safran Nedir? Faydaları ve Zararları nelerdir? Nasıl Kullanılır? | **Safran Bitkisi pilav ve makarnalarda altın rengi veriyor**

## Safran nasıl ve nerelerde kullanılır?

**Tıbbi bir madde olan Safran İlaç,** boya ham maddesi ve baharat olarak kullanılır.

pirinçli tatlılarda kullanılır.

Çok pahalı olduğu için bazen yerine zerdeçal kullanılır. Günlük tüketimi kesinlikle 1 gramdan az olmalıdır.

Değişik aroması olduğundan  Arap, Orta Asya, Avrupa, Hint, İran, İtalya, Çin, Japonya, Fas ve İspanya mutfaklarında oldukça yaygın olarak kullanılır.

Geleneksel tedavi yöntemi olarak çok eski bir tarihe sahip olan safranın antikarsinojenik (kanser bastırıcı),  anti-mutajenik (mutasyon-önleyici), immünomodüle edici ve  antioksidan benzeri özellikleri olduğu modern tıp tarafından kullanılmaya başlanmıştır.

Safran özellikle Çin ve Hindistan'da kumaş boyası olarak ve parfümeride kullanılır.

Safran üretiminin çoğu batıda Akdeniz'den doğuda Keşmir'e kadar uzanan bir kuşakta yapılır. Dünya çapındaki safran üretimi yıllık 300 ton civarındadır. Sırasıyla İran, İspanya, Hindistan, Yunanistan, Azerbaycan, Fas, ve İtalya önemli ölçüde safran ürete ülkelerdir.

Safran eğer fazla oranda kullanılırsa zehirleyici ve öldürücüdür. Böbreklere zarar verebilir. Kanamaları arttırabilir.

Özellikle hamilelerin safran aşırı kullanma düşük yapmalarına neden olabilir.

## Kaynaklar ve Dış Bağlantılar


- ABD Tarim Bakanlığı | U.S. Department of Agriculture(USDA) Phytochemical Database
- Wikipedia English | Saffron
- "Secrets of Saffron: The Vagabond Life of the World's Most Seductive Spice" P. Willard | Beacon Press,


**ETİKETLER:** safran kullanımı, safran nedir, Safranın Faydaları, Safranın Kimyası, Safranın Zararları


BENZER KONULAR

**Maydanoz neden yenmeli? Maydanozun yararları ve zararları nelerdir?**

**Tarçın şeker ilaçlarından daha mı etkili? Tarçının harika faydaları**

**Kalp ve Damar sağlığı için neden badem yemeli? Bademin harika faydaları**

**Rooibos Çayı zayıflatır mı? Rooibos Çayının yararları ve zararları nelerdir?**

**Doğru beslenme ile yorgunluktan kurtulmak mümkün mü?**

**Beyin gücüyle çalışanların kesinlikle alması gereken bitki : Ginseng**


YORUMLAR

**Mert** 21/06/2017, 11:32 pm

elimde bolca bulunmaktadır.Antalyada yasıyorun detaylar için irtibat no : 05325695156